

Pemberian Edukasi Pada Remaja Tentang Gizi Seimbang Untuk Meningkatkan Perilaku Makan Sehat dalam Pencegahan Anemia Di SMP Al Azhar 14 Kota Semarang

Lia Mulyanti*¹, Dian Nintyasari Mustika², Dewi Puspitaningrum³, Khoirina Afrilia⁴

^{1,4} Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

^{2,3} Program Studi Diploma Kebidanan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

*e-mail: lia.mulyanti@unimus.ac.id¹

Artikel Dikirim: 17 November 2025; **Revisi-01:** 01 Desember 2025; **Revisi-2:** 04 Desember 2025;
Diterima: 12 Desember 2025; **Dipublikasikan:** xx Juni 2026

Abstrak

Remaja perempuan lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Masalah gizi yang kerap muncul pada kalangan remaja seperti anemia, kelebihan berat badan, dan pola makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh kesalahan dalam memilih jenis makanan, yang mengakibatkan ketidakseimbangan terhadap kebutuhan gizi tubuh. Kekurangan besi merupakan masalah kesehatan yang muncul saat tubuh kekurangan zat besi yang diperlukan untuk membuat hemoglobin, yaitu protein yang ada dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Akibatnya, ini mengarah pada anemia yang disebabkan oleh kekurangan besi, yang merupakan jenis anemia yang paling sering dialami oleh gadis remaja. Masalah kesehatan dan kebiasaan makan di kalangan remaja Indonesia semakin meningkat. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang buruk, seperti sekitar 65% remaja tidak sarapan, 97% tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 46,6% menerima Tablet Tambah Darah, 50% remaja memilih makanan atau minuman yang tinggi gula, 32% mengonsumsi makanan yang kandungan natriumnya tinggi, 11% memilih makanan olahan, dan 78% mengonsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan perilaku makan sehat untuk mencegah anemia. Metode yang digunakan yaitu dengan metode ceramah dan diskusi tentang gizi seimbang pada remaja dengan jumlah peserta 24 remaja. Hasil pengabdian kepada masyarakat adalah bahwa peserta mengetahui tentang gizi seimbang. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan peserta dapat menerapkan untuk mengonsumsi makanan yang bergizi untuk pencegahan anemia pada remaja.

Kata kunci: Gizi, Remaja, Anemia

Abstract

Adolescent girls are more likely to experience anemia than adolescent boys because they menstruate every month. Nutritional problems that often arise among adolescents, such as anemia, overweight, and irregular eating patterns, can be influenced by poor food choices, which impact the body's nutritional balance. Iron deficiency is a health problem that arises when the body lacks the iron needed to produce hemoglobin, a protein found in red blood cells that binds and distributes oxygen throughout the body. This leads to iron-deficiency anemia, the most common type of anemia among adolescent girls. This is due to poor eating habits, such as approximately 65% of teenagers skipping breakfast, 97% not consuming enough vegetables and fruits, 46.6% receiving iron supplements, 50% choosing foods or drinks high in sugar, 32% consuming foods high in sodium, 11% choosing processed foods, and 78% consuming foods containing additives. The goal of this community service program is to promote healthy eating habits to prevent anemia. The method used was the lecture and discussion method on balanced nutrition for adolescents with 24 adolescent participants. The results of this community service program are that participants understand the concept of balanced nutrition. The conclusion of this community service activity is that participants will be able to implement nutritious food consumption to prevent anemia in adolescents.

Keywords: Nutrition, Adolescents, Anemia

1. PENDAHULUAN

Remaja melalui fase pertumbuhan yang pesat, yang sering disebut sebagai percepatan pertumbuhan. Ini adalah fase pertumbuhan yang paling signifikan setelah periode bayi, dan merupakan satu-satunya saat dalam kehidupan ketika terjadi peningkatan kecepatan pertumbuhan. Dalam masa dewasa, individu dapat mencapai setengah dari berat tubuh dan lima belas persen dari tinggi badan mereka selama masa remaja. Kebutuhan nutrisi menjadi lebih tinggi akibat pertumbuhan yang cepat ini, yang dipengaruhi secara mendalam oleh adanya infeksi serta pengeluaran energi (Izzara et al., 2023). Tubuh membutuhkan asupan makanan dan keseimbangan gizi untuk mempertahankan kesehatan fisik dan mental. Masalah mengenai keseimbangan gizi sering muncul pada kalangan remaja (Panjaitan et al., 2022)

Remaja perempuan lebih mungkin mengalami anemia dibandingkan remaja laki-laki, karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan. Selain itu, pola makan, gaya hidup, dan keyakinan bahwa kecantikan identik dengan tubuh kurus membuat banyak remaja enggan untuk makan, karena takut berat badan meningkat (Djannah Roichatul, 2023). Kebutuhan energi pada remaja dapat terpenuhi melalui asupan makanan yang diperlukan untuk menutupi penggunaan energi sesuai dengan ukuran tubuh dan aktivitas fisik mereka, seperti berolahraga, bermain, atau membantu orang tua. Selama masa remaja, penting untuk mendapatkan makanan yang bergizi dan seimbang (Indrasari Oktovina Rizky, 2020)

Tipe anemia yang paling umum adalah anemia akibat kekurangan zat besi (AKZB) yang diakibatkan oleh defisiensi mineral besi dan pengurangan simpanan besi untuk sintesis hemoglobin selama proses erythropoiesis (Nur & Darma, 2024). Beberapa faktor yang menyebabkan anemia pada remaja meliputi kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi dari sumber hewani, bertambahnya kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta proses menstruasi pada remaja perempuan (Megasari et al., 2024). Kekurangan besi merupakan masalah kesehatan yang muncul saat tubuh kekurangan zat besi yang diperlukan untuk membuat hemoglobin, yaitu protein yang ada dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Akibatnya, ini mengarah pada anemia yang disebabkan oleh kekurangan besi, yang merupakan jenis anemia yang paling sering dialami oleh gadis remaja (Nur & Darma, 2024)

Secara nasional, prevalensi kasus anemia remaja usia 15–24 tahun meningkat dari 27,2% (2021) menjadi 32% (2023), dengan kenaikan 2,4% per tahun (Moka et al., 2025). Masalah kesehatan dan kebiasaan makan di kalangan remaja Indonesia semakin meningkat. Hal ini disebabkan oleh pola makan yang buruk, seperti sekitar 65% remaja tidak sarapan, 97% tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, 46,6% menerima Tablet Tambah Darah, 50% remaja memilih makanan atau minuman yang tinggi gula, 32% mengonsumsi makanan yang kandungan natriumnya tinggi, 11% memilih makanan olahan, dan 78% mengonsumsi makanan yang mengandung bahan tambahan (Sulistiyanti et al., 2023). Semakin banyaknya remaja di Indonesia, isu gizi pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian yang cukup karena memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan tubuh, serta berdampak pada masalah gizi saat dewasa (Puteri et al., 2023) Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi, adanya penyakit malaria atau infeksi parasite seperti cacing, serta asupan dan penyerapan zat besi yang tidak mencukupi akibat pola makan yang buruk adalah faktor-faktor yang dapat menghambat proses penyerapan zat besi. Kebiasaan seperti mengonsumsi tablet suplemen zat besi bersamaan dengan minuman teh atau kopi juga dapat mengganggu penyerapan zat besi (Astutik Widya, 2023)

Dinas Kesehatan Kota Semarang mengungkapkan bahwa sekitar 29 persen remaja perempuan di area tersebut mengalami anemia berdasarkan hasil pemeriksaan yang dilakukan di Ibu Kota Jawa Tengah dari bulan Desember 2022 sampai Juni 2023 (A. Jateng, n.d.). Hasil CKG juga ditemukan berbagai permasalahan kesehatan lain di kalangan anak sekolah. Dari data Dinkes, tercatat karies gigi menjadi kasus terbanyak dengan jumlah sebanyak 8.262 anak (36,40 persen). Kemudian anemia ringan 900 anak (18,06 persen), anemia sedang sebanyak 615 anak (12,34 persen), pre-diabetes sebanyak 585 anak (5,65 persen), hiperglikemias sebanyak 15 anak (0,14 persen) (P. P. Jateng, 2025). Masalah gizi yang kerap muncul pada kalangan remaja seperti

anemia, kelebihan berat badan, dan pola makan yang tidak teratur dapat dipengaruhi oleh kesalahan dalam memilih jenis makanan, yang mengakibatkan ketidakseimbangan terhadap kebutuhan gizi tubuh. Pola makan yang berlebihan selama masa remaja dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Usia remaja merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami kelebihan gizi, dan jika tidak ditangani, kondisi ini bisa berlanjut hingga mereka dewasa serta tua nanti (Azzahra Fadhelina Luthfiah, 2024). Anemia bisa menyebabkan berbagai efek pada remaja, seperti mengurangi daya tahan tubuh yang membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit, serta berkurangnya aktivitas dan hasil belajar akibat kurangnya perhatian (Djannah Roichatul, 2023)

Gizi seimbang artinya makanan yang memiliki berbagai jenis zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh, baik dalam jumlah maupun kualitasnya. Khususnya, gizi bagi remaja perempuan perlu diperhatikan lebih baik agar mencapai kondisi gizi yang optimal, karena remaja perempuan akan menjadi ibu di masa depan. Remaja dengan status gizi yang baik akan memiliki pertumbuhan dan perkembangan yang lebih baik. Status gizi pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kondisi ekonomi, budaya, kebiasaan makan, apakah sering mengonsumsi makanan sehat atau tidak, serta kebiasaan berolahraga. Gaya hidup seimbang dalam hal gizi berarti melakukan berbagai kebiasaan yang membantu tubuh mendapatkan nutrisi yang cukup, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral (Waluyani et al., 2022)

Pemberian edukasi kepada remaja tentang gizi seimbang ini bertujuan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang menu gizi seimbang. Selanjutnya memunculkan sikap untuk menerapkan gizi seimbang setiap harinya. Jika menerapkan gizi seimbang pada remaja sudah baik diharapkan kasus anemia pada remaja dapat menurun. Salah satu cara untuk memperbaiki pengetahuan remaja adalah dengan mengadakan edukasi tentang gizi yang bertujuan untuk mencegah munculnya anemia pada usia muda. Kurangnya kesadaran di kalangan remaja tentang status gizi dan anemia bisa dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk minimnya akses ke informasi yang tepat. Oleh karena itu, sangat krusial untuk menyediakan Pendidikan dan informasi yang akurat agar remaja dapat membangun pemahaman yang lebih baik dan menghindari kesalahan paham (Nur & Darma, 2024)

Pengetahuan mengenai gizi adalah elemen penting yang dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan di kalangan remaja perempuan. Pemahaman yang baik tentang asupan gizi dapat memotivasi seseorang untuk mengonsumsi makanan yang lebih bernutrisi dan sehat (Djannah Roichatul, 2023). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mendukung remaja dalam membangun kebiasaan sehat. Remaja yang memahami konsekuensi dari anemia cenderung akan memiliki perilaku kesehatan yang positif, sehingga diharapkan mereka mampu menghindari faktor penyebab anemia dan memilih gaya hidup sehat yang dapat membantu mengurangi risiko anemia yang mereka alami (Fadia et al., 2023). Pemahaman mengenai nutrisi yang tepat sangat diperlukan, sebab nutrisi seimbang adalah komposisi makanan harian yang mempunyai kandungan zat gizi dalam jenis serta jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan mempertimbangkan prinsip variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan yang ideal (Andini, Rizky Fitri, Prastiwi Ikha, 2024).

2. METODE

Sebelum melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat terlebih dahulu dilakukan permohonan ijin kepada Kepala Sekolah SMP Al-Azhar 14 Semarang. Setelah mendapatkan ijin kemudian berkoordinasi dengan wali kelas kelas 8 untuk kesepakatan hari dan waktu pelaksanaan. Metode pengabdian kepada masyarakat ini adalah dengan metode pemberian edukasi dalam bentuk ceramah dan diskusi. Sasaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah remaja kelas 8 di SMP Al-Azhar 14 Semarang. Pemateri pada kegiatan ini adalah dosen kebidanan Univeristas Muhammadiyah Semarang. Materi yang disampaikan tentang gizi seimbang pada remaja. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu 24 peserta. Sebelum pemaparan materi peserta diberikan kuesioner *pretest*. Pada akhir

kegiatan pemateri akan memberikan waktu kepada siswa untuk melakukan tanya jawab dan berdiskusi. Setelah kegiatan tanya jawab atau diskusi selesai kemudian peserta diberikan kuesioner *posttest* untuk diisi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMP Al Azhar 14 Semarang diikuti oleh 24 siswa dan siswi. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan kurang lebih dalam waktu 60 menit yang di bagi dalam 2 sesi yaitu sesi pemaparan materi dan sesi tanya jawab atau diskusi. Penyampaian materi dilakukan oleh dosen kebidanan universitas muhammadiyah semarang tentang gizi seimbang pada remaja. Penyampaian materi berada di ruang kelas dan materi disampaikan melalui media LCD. Untuk pengukuran eektivitas edukasi, dilakukan pemberian kuesioner *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang pada remaja. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan nilai dari *pretest* dan *posttest* peserta.

Tabel 1. Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Jenis Test	Rata-Rata Nilai	Keterangan
<i>Pretest</i>	65,4	Sebelum
<i>Posttest</i>	87,8	Sesudah

Hasil *Pretest* dan *posttest* pada tabel 1 menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi tentang gizi seimbang. Pengetahuan yang memadai mengenai anemia sangat penting bagi remaja, karena masa remaja adalah waktu di mana terjadi pertumbuhan yang cepat dan memerlukan asupan zat besi yang cukup. Keterbatasan zat besi pada usia ini bisa berpengaruh pada menurunnya konsentrasi dalam belajar, masalah pertumbuhan, serta meningkatkan kemungkinan masalah kesehatan di kemudian hari. Maka dari itu, pelaksanaan edukasi kesehatan secara berkala bisa menjadi cara yang efektif untuk mencegah anemia (Rahmayanti et al., 2025). Pengetahuan merupakan salah satu elemen yang dapat mendorong motivasi internal (motivasi yang berasal dari dalam diri tanpa pengaruh orang lain) yang akan memengaruhi sikap serta tindakan individu. Seseorang yang memiliki pengetahuan di area tertentu akan membuat pilihan yang berhubungan dengan sikap dan tindakannya, sementara sikap itu sendiri adalah perasaan dan keyakinan yang akan selalu diingat, baik itu perasaan positif maupun negatif terkait dengan orang, objek, atau peristiwa tertentu, yang pada akhirnya dapat membentuk kecenderungan perilaku seseorang (Nur & Darma, 2024)



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi tentang gizi seimbang pada remaja

Setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dengan peserta. Hal ini dilakukan sebelum memberikan lembar kuesioner posttest dibagikan ke peserta. Beberapa yang ditanyakan oleh peserta yaitu tentang apa saja penyebab terjadinya anemia pada remaja. Anemia adalah salah satu isu kesehatan dunia yang penting, terutama pada remaja perempuan (Moka et al., 2025). Penyebabnya adalah tingginya jumlah zat besi yang hilang selama menstruasi. Kejadian anemia juga semakin parah karena rendahnya konsumsi zat besi, di mana remaja putri sangat memerlukan zat besi untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (Fathony Zaiyidah Fathony, Amalia Rizky, 2022).

Remaja perempuan umumnya mengalami anemia karena mereka mengalami menstruasi setiap bulan, yang mengharuskan mereka untuk mendapatkan banyak zat besi. Ketidaknormalan dalam siklus menstruasi bisa dipicu oleh berbagai hal seperti stres, jenis makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan faktor keturunan. Pola menstruasi yang tidak teratur dapat mengakibatkan pendarahan yang lebih banyak bagi remaja perempuan. Kurangnya konsumsi zat besi dapat disebabkan oleh beberapa hal, termasuk kurangnya pemahaman, ketersediaan makanan, dan pola makan yang tidak tepat. Meskipun remaja putri umumnya memiliki pengetahuan tentang anemia, mereka belum menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, seperti tidak sarapan sebelum pergi ke sekolah dan sering mengganti sarapan dengan makan siang (Astuti, 2023). Diet, tidak makan, menjadi vegetarian, serta konsumsi makanan tinggi karbohidrat dan makanan cepat saji adalah faktor-faktor yang dapat meningkatkan risiko anemia di kalangan remaja. Sekitar 75% remaja perempuan tidak mengikuti pola makan yang tepat, terutama terkait dengan ketersediaan zat besi, dan tidak memenuhi kebutuhan nutrisi zat besi yang disebabkan oleh kehilangan darah saat menstruasi, jika dibandingkan dengan hanya 17% remaja laki-laki (Nurfaiz et al., 2020)



Gambar 2. Tanya jawab dengan peserta.

Faktor-faktor yang menyebabkan seseorang mengalami anemia meliputi siklus menstruasi yang tidak teratur, kebiasaan makan yang tidak sehat, kurangnya waktu tidur, infeksi oleh parasit, adanya kelainan genetik, kurangnya konsumsi vitamin C, keinginan dari remaja untuk memiliki perut ramping yang berdampak pada jumlah makanan yang mereka konsumsi, serta masalah ekonomi (Ridhani Qistan Amar Muhammad, Skripsiana Nika Sterina, 2024). Selain itu, rendahnya kadar zat besi dalam makanan yang dikonsumsi juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan hemoglobin. Efek lain dari anemia yang dialami oleh remaja perempuan menunjukkan penurunan dalam prestasi dan motivasi belajar, karena kurangnya asupan gizi (Fe) dapat menimbulkan gejala seperti kulit pucat, rasa lelah, berkurangnya nafsu makan, serta masalah pertumbuhan (Yulianti & Aisyah, 2024). Pengetahuan yang rendah di kalangan remaja mengenai anemia dapat memengaruhi pola makan individu, karena pemahaman mereka tentang topik ini dapat berkontribusi pada kebiasaan makan yang tidak sehat dan asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan, sehingga mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin pada remaja (Andini, Rizky Fitri, Prastiwi Ikha, 2024)

Jika individu telah mengalami anemia sejak masa remaja maka hal tersebut akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan mereka. Remaja yang mengalami anemia mungkin akan kesulitan untuk fokus dalam proses belajar, mengalami penurunan efisiensi, cepat merasa lelah, dan hal ini juga akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan serta kemampuan pemahaman mereka (Fadia et al., 2023). Gadis remaja memerlukan asupan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pemuda karena mereka harus mengisi Kembali zat besi yang hilang saat menstruasi, sehingga remaja perempuan lebih berisiko mengalami anemia akibat kekurangan zat besi. (Harwanto et al., 2024)

Selain peserta juga bertanya tentang bagaimana pola makan yang sehat bagi remaja. Remaja membutuhkan jenis makanan yang berbeda tergantung pada jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan kondisi tubuhnya. Masa remaja adalah masa dimana tubuh tumbuh dan berkembang dengan cepat, serta diiringi oleh pematangan seksual. Karena itu, kebutuhan akan nutrisi pada masa remaja juga meningkat agar pertumbuhan dan perkembangan tubuh bisa berjalan optimal (Prisylyvia et al., 2021). Remaja memerlukan asupan nutrisi yang seimbang untuk mencapai prestasi serta menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas. Agar kebutuhan nutrisi mereka dapat terpenuhi, perilaku makan remaja wajib teratur dan sehat. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, yang memerlukan asupan gizi yang mencukupi. Remaja perlu memahami bagaimana cara memilih makanan yang bergizi dan bahwa makanan memiliki dampak terhadap kesehatan dan gizi (Nasution et al., 2023)



Gambar 3. Pelaksanaan Kegiatan

Konsumsi pola makan yang seimbang adalah saran pokok bagi setiap individu dalam menilai aspek kesehatan nutrisinya. Pola makan yang seimbang seharusnya mengandung zat gizi yang tepat sesuai kebutuhan nutrisi tubuh (Andini, Rizky Fitri, Prastiwi Ikha, 2024). Gizi Seimbang adalah komposisi makanan sehari-hari yang mencakup nutrisi dalam variasi dan kuantitas yang sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ini juga mengedepankan prinsip keanekaragaman pangan, melakukan aktivitas fisik, menerapkan perilaku hidup bersih, serta memonitor berat badan secara berkala untuk menjaga agar berat badan tetap dalam rentang normal. Ini bertujuan untuk mencegah masalah gizi dan mempertahankan kekebalan tubuh (Harwanto et al., 2024)

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh seberapa banyak gizi yang dikonsumsi dan kebutuhan tubuhnya. Apabila terdapat keseimbangan antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuh, maka bisa tercapai status gizi yang optimal. Kebutuhan asupan gizi masing-masing orang bervariasi, hal ini bergantung pada faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, tingkat aktivitas, berat badan, dan tinggi badan (Fatmawati & Efni, 2024). Pola makan adalah cara atau kebiasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok orang, yang melibatkan jenis makanan yang dimakan sehari-hari, jumlah makanan yang dikonsumsi, serta frekuensi makan. Pola ini dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan gaya hidup di mana seseorang tinggal (Sukawati, 2022)

Energi dalam tubuh berasal dari proses pembakaran makronutrien seperti karbohidrat, protein, dan lemak. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan energi, penting untuk mengonsumsi berbagai jenis makanan yang sehat dan seimbang. Makanan seimbang yang disarankan meliputi sumber energi, misalnya nasi, roti, mie, ubi, tepung, gula, dan lain-lain. Selain itu, juga harus mencakup sumber zat pembangun seperti ikan, telur, daging, susu, kacang, tahu, tempe, dan sebagainya. Selain itu, makanan juga harus mengandung sumber zat pengatur berupa berbagai jenis sayuran dan buah-buahan (Mokoginta & Manampiring, 2020)

Karbohidrat, lipid, dan protein adalah nutrisi yang paling utama dalam memberikan energi bagi tubuh. Jika konsumsi energi berada di bawah kebutuhan dalam periode tertentu, hal ini dapat memicu penurunan status gizi. Sebaliknya, jika asupan energi cukup seimbang, itu akan mendukung pemeliharaan status gizi yang ideal, dan bila konsumsi energi melebihi batas atau ada penurunan dalam pengeluaran energi, maka ada kemungkinan terjadinya obesitas (Aiman Ummu, NurulFuadi, 2023). Kebutuhan mikronutrisi seperti vitamin dan mineral mengalami peningkatan selama masa remaja karena proses pertumbuhan dan perkembangan yang terjadi dengan cepat. Remaja memerlukan vitamin D serta A untuk mendukung pembentukan tulang dan gigi serta menjaga kesehatan system imun. Vitamin A, C, dan E memiliki peran dalam menjaga kesehatan sel serta jaringan dalam tubuh. Proses metabolisme karbohidrat yang diubah menjadi energi, sintesis DNA dan RNA, serta produksi sel darah merah memerlukan vitamin B. Kebutuhan mineral seperti kalsium sangat penting bagi pertumbuhan tinggi badan dan kesehatan tulang, sedangkan pencegahan anemia dapat dicapai melalui pemenuhan asupan zat besi. Zink diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan seksual pada remaja, khususnya bagi laki-laki (Maitah Ravi, 2024)

Lauk memiliki beragam mineral dan protein. Contoh sumber hewani termasuk daging, ikan, ayam, dan telur, sedangkan untuk sumber nabati meliputi tahu, tempe, serta jenis kacang-kacangan. Sayur dan buah yang kaya warna serta mengandung banyak antioksidan seperti vitamin A, C, dan E berperan sebagai penyedia vitamin, mineral, dan serat. Mengonsumsi makanan sehat dapat membantu membangun system imun yang kuat, sehingga tubuh terlindungi dari berbagai infeksi penyakit menular (Loe, 2024). Kebutuhan akan protein meningkat pada masa remaja karena perkembangan tubuh yang berlangsung dengan cepat. Jika asupan energi tidak mencukupi, protein akan berfungsi sebagai sumber energi pengganti. Kurangnya energi dapat menyebabkan tubuh mengalami keseimbangan negatif, yang berdampak pada penurunan berat badan (Irwan, 2024)

Pola konsumsi makanan adalah elemen penting dalam menentukan kondisi gizi individu. Dietary yang seimbang dan memiliki kandungan nutrisi yang memadai, terutama zat besi, sangat krusial untuk menghindari anemia. Asupan makanan yang seimbang sangat diperlukan untuk kesehatan yang maksimal, terutama selama masa remaja saat kebutuhan gizi semakin meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. (Fadila Ila, 2020). Asupan makanan sangat penting dalam memengaruhi kesehatan seseorang. Kualitas dan jenis makanan yang dikonsumsi memengaruhi tingkat kesehatan seseorang. Pengetahuan tentang gizi dan cara menggunakannya dapat memengaruhi kondisi kesehatan seseorang. Dengan pengetahuan gizi yang memadai, seseorang lebih mudah mengubah cara makan untuk memenuhi kebutuhan gizinya (Djide Nani Apriani Natsir, 2023)

Pola makan cukup adalah gaya makan yang dilakukan dengan makan lebih dari tiga kali sehari, yaitu makan pagi, siang, malam, serta makanan tambahan dari berbagai bahan seperti karbohidrat, protein, sayuran, dan buah-buahan. Namun, pola ini juga sering disertai dengan konsumsi terlalu banyak makanan manis dan gorengan. Hal ini terjadi karena berbagai jenis makanan yang dikonsumsi dan kebiasaan remaja dalam makan. Remaja yang memiliki pola makan cukup biasanya memiliki nafsu makan yang tinggi, sehingga tidak ada batasan tertentu dalam memilih makanan, dan bisa bebas makan apa pun yang mereka inginkan. Sementara itu, pola makan kurang adalah pola makan yang dilakukan dengan frekuensi makan kurang dari tiga kali sehari, serta sering melewatkan sarapan dan kurang mengonsumsi sayur dan buah (Djide Nani Apriani Natsir, 2023)

Meskipun kegiatan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, namun masih terdapat beberapa keterbatasan. Keterbatasan yang dihadapi adalah waktu untuk mengumpulkan peserta karena banyaknya kegiatan peserta dan akan mendekati ujian tengah semester.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi gizi pada remaja yaitu mendapatkan hasil yang baik. Hal ini didapatkan dari hasil pretest dan posttest yang mengalami kenaikan nilai. Selain itu ketika sesi diskusi atau tanya jawab, antusiasme dari peserta saat bertanya untuk lebih mendalami tentang materi yang disampaikan oleh pemateri. Target yang diharapkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pengetahuan dan kesadaran remaja meningkat tentang menu sehat seimbang sehingga remaja dapat terhindar dari anemia. Selanjutnya diharapkan kepada petugas kesehatan melakukan pemeriksaan berkala ke sekolah-sekolah sebagai screening anemia pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiman Ummu, NurulFuadi, D. (2023). *Pemeriksaan Status Gizi dan Hemoglobin untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri*. 3(2), 12–16.
- Andini, Rizky Fitri, Prastiwi Ikha, A. D. (2024). Edukasi Pemenuhan Gizi Seimbang Melalui Perbaikan Pola Makan Pada Remaja Putri Dalam Upaya Pencegahan Anemia. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7, 2250–2258.
- Astuti, E. R. (2023). LITERATURE REVIEW : FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA PADA REMAJA PUTRI LITERATURE REVIEW : FACTORS CAUSES ANEMIA IN. *Jambura Journal Of Health Science and Research*, vol 5(2), 550–561.
- Astutik Widya, A. N. dkk. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri Di SMPN 6 Tana Tidung. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 4(1).
- Azzahra Fadhelina Luthfiah, S. I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di MAN 2 Jakarta Timur. *JGK*, 16(1), 53–60.
- Djannah Roichatul, W. W. (2023). Pengaruh pendidikan gizi dan anemia terhadap pengetahuan remaja tentang pencegahan anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 9(1).
- Djide Nani Apriani Natsir, P. R. (2023). Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknk Kesehatan Makasar*, XVIII(1), 112–118.
- Fadia, D., Ridwan, S., & Suryaalsah, I. I. (2023). Hubungan Status Gizi dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMP Triyasa Ujung Berung Bandung. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 4(1), 8–15. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.8-15>
- Fadila Ila, K. H. (2020). *Upaya pencegahan anemia pada remaja puteri sebagai pilar menuju peningkatan kesehatan ibu*. 78–89.
- Fathony Zaiyidah Fathony, Amalia Rizky, L. P. P. (2022). Edukasi Pencegahan Anemia Pada Remaja Disertai Cara Benar Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 4(2), 49–53.
- Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2024). *Status Gizi dan Pengetahuan Remaja Putri dalam Upaya Pencegahan Anemia Defisiensi Besi*. 13(September), 168–174.
- Harwanto, F., Prautami, E. S., & Tindaon, R. L. (2024). Peningkatan Pemahaman Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Melalui Buku Saku dan Video Di MAN Insan Cendikia Ogan Komering Ilir. *Jurnal Solma*, 13(3), 1977–1985.
- Indrasari Oktovina Rizky, S. E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, X(3), 128–132.
- Irwan, Z. (2024). Kebiasaan Makan dan Status Gizi pada Remaja di Mamuju Menggunakan Adolescents food habits checklist. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 5(2). <https://doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
<http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i2.1678>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>

- Izzara, W. A., Yulastri, A., Erianti, Z., Putri, M. Y., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Teknologi, P., Negeri, U., Keluarga, I. K., & Negeri, U. (2023). Penyebab, Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri (Studi Literatur). *Jurnal Multidisiplin West Science*, 02(12).
- Jateng, A. (n.d.). *Remaja Putri Semarang Alami Anemia*. <https://jateng.antaranews.com/berita/503283/29-persen-remaja-putri-di-kota-semarang-alami-anemia>
- Jateng, P. P. (2025). *Anak di Kota Semarang Telah Ikuti CKG*. <https://jatengprov.go.id/beritadaerah/44-474-anak-di-kota-semarang-telah-ikuti-ckg/>
- Loe, L. (2024). *Ghidza : Jurnal Gizi dan Kesehatan Asupan Energi Makro dan Mikro dengan Status Gizi Remaja Awal*. 8(2), 225–231.
- Maitah Ravi, P. A. (2024). *Hubungan perilaku gizi seimbang dengan status gizi remaja*. 9, 89–97.
- Megasari, A. L., Putri, N. R., Asri, N., Ashani, Y., & Maulana, E. (2024). Edukasi Pentingnya Pemenuhan Gizi bagi Remaja untuk Pencegahan Anemia di SMP Negeri 13 Surakarta. *AHMAR METAKARYA : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 4(1), 14–19.
- Moka, S. A., Nayoan, C. R., Ruliati, L. P., & Roga, A. U. (2025). Determinan Upaya Pencegahan Anemia pada remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama : Studi Cross-Sectional di Indonesia Timur. *Jurnal Promotif Prefentif*, 8(4), 798–806.
- Mokoginta, F. S., & Manampiring, A. E. (2020). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado gizi, dan sangat penting untuk memenuhi Tercapainya gizi seimbang dapat bermanfaat untuk mencegah terjadinya. *Jurnal e Biomedik*, 4(2).
- Nasution, A. S., Nuraida, I., Putri, D. L., & Raharsari, R. T. (2023). *Determinan Status Gizi Remaja Usia 12-16 Tahun Pendahuluan Metode*.
- Nur, L., & Darma, W. (2024). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi pada Kejadian Anemia terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Remaja (The Influence of Profiding Nutritional Education on The Incident of Anemia on The Level of Knowledge and Attitudes of Adolescents). *JSN: Jurnal Sains Natural*, 4.
- Nurfaiz, A., Gunawan, L. S., & Prasetya, E. (2020). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Proceeding 1 St SETIABUDI – CIHAMS 2020*.
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Putri, Y. N., Wk, A. A., Angraini, D. R., & Az, A. (2022). Analisis Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Bagi Remaja di MTS Ex PGA Proyek UNIVA Medan. *Juenal Kesehatan Masyarakat*.
- Prisylvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Remaja di Desa Sarani Matani Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid 19. *Jurnal Kesmas*, 10(8), 33–40.
- Puteri, A., Azizah, N., Tiarisma, A., Ahmad, A., & Annisa, D. (2023). REKSIMIA (Gerakan Remaja Eksis Bebas Anemia) Sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Di Banda Aceh. *Jurnal PADE (Pengabmas Dan Edukasi)*, 2023(5), 16–21. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/Pade.v5i1.1335> P-ISSN
- Rahmayanti, R., Maidelwita, Y., & Musharyadi, F. (2025). Peningkatan Pengetahuan Anemia melalui Edukasi Kesehatan dan Pemberian Tablet Fe Serentak bagi Remaja Putri di Kecamatan Nanggalo. *Jurnal Inovasi Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 277–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jippm.790>
- Ridhani Qistan Amar Muhammad, Skripsiana Nika Sterina, D. (2024). Hubungan Perilaku Pencegahan Anemia dan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Mahasiswi PSKPS Fakultas Kedokteran ULM. *Jurnal Homeostasis*, 7, 127–138.
- Sukawati, S. M. K. N. (2022). The Correlation Between Body Image And Diet Patterns Of Female Adolescent In SMK Neg. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 107–111.
- Sulistiyanti, A., Devi, T., Wardani, K., Seimbang, G., & Putri, R. (2023). *Hubungan pengetahuan tentang gizi seimbang dengan kejadian anemia pada remaja putri 1 1,2*. 395–400.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan, Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.

Yulianti, A., & Aisyah, S. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Remaja Putri. *Lentera Perawat*, 5(1).